



# **Приготовление блюд из яиц и творога**



# Задачи занятия

- *Отработать и закрепить действия и приемы при приготовлении блюд из яиц и творога*
- *Соблюдать культуру труда, проявлять уверенность и творческий подход при приготовлении блюд*
- *Рационально организовать свое рабочее место, анализировать ход работы*

# Яйцо

**Состав яйца  
сваренного  
вкрутую:**

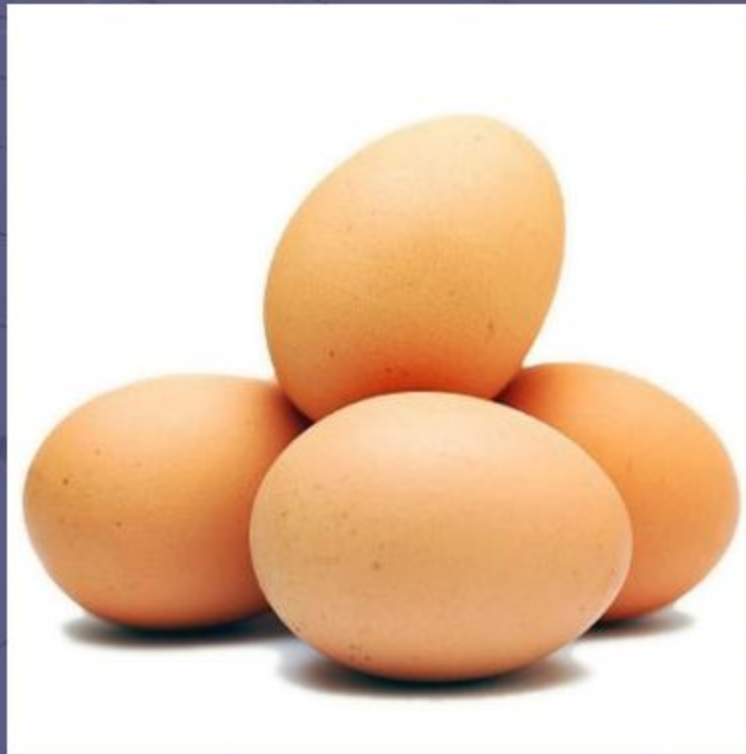
**белки – 12,6 г**

**жиры – 10,6 г**

**углеводы – 1,12 г**

**вода – 75 г**

**холестерин – 424 мг**



**Витамины (в мг):  
витамин А, В1, В2,  
В5, В9, В12, D.**

**Минералы в мг:  
Калий, кальций,  
магний,  
железо, фосфор,  
цинк.**

# Творог

## Состав полужирного творога:

белки – 18 г

жиры – 9 г

углеводы – 3 г

вода – 67,8 г

ненасыщенные  
жирные кислоты –  
5,2 г

сахариды – 3 г

органические

кислоты – 1,2 г

зола – 1 г

холестерин – 27 мг



**Витамины (в мг):**  
витамин А, В1, В2,  
В3, В6, В9, В12, С, Н,  
Е, РР.

**Минералы в мг:**  
Калий, кальций,  
магний,  
натрий, железо,  
фосфор,  
хлор, холин, цинк,  
кобальт, марганец,  
медь, молибден,  
селен, фтор

# Вспомним?



1. С каким содержанием жирности используют творог для приготовления вареников?
2. На какое время оставляют тесто для вареников для приобретения эластичности?
3. Толщина раскатки теста для вареников?
4. Чем смазывают края теста перед формированием вареников?
5. Какое количество воды берется для варки 1 кг вареников?
6. Какие яйца считаются диетическими?
7. Какая масса стандартного яйца?
8. Какие фарши используют для приготовления омлета фаршированного?

# Выбираем инвентарь



# Приготовление блюд из яиц





# Блюда из яиц



Омлет  
натуральный

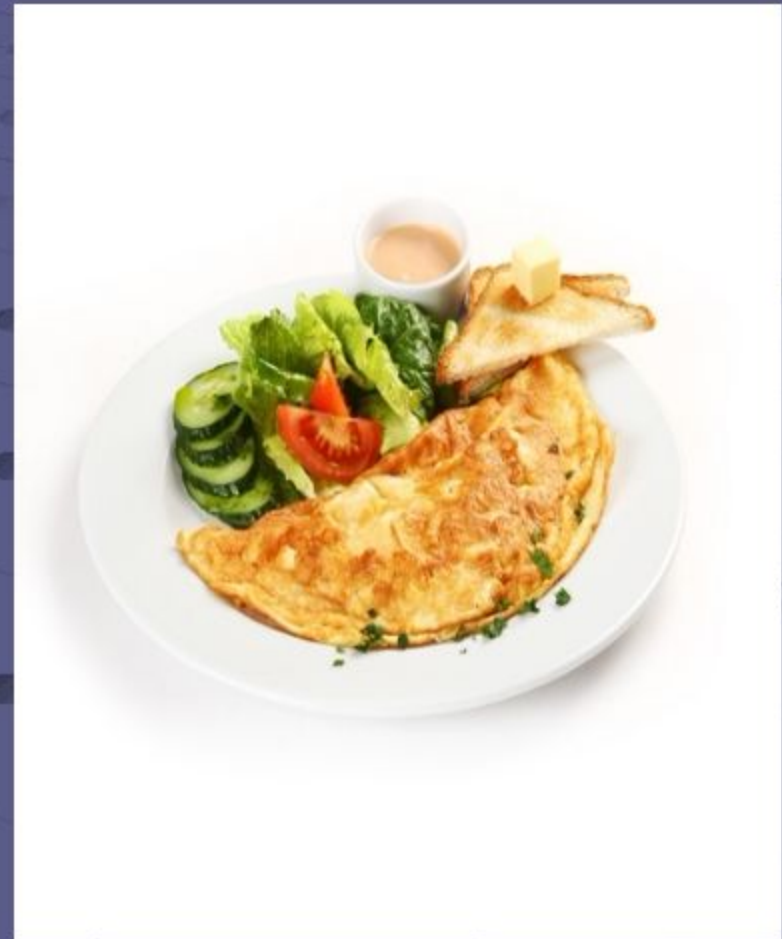


Омлет  
фаршированный

# Приготовление омлета натурального

Яйца, смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Противень хорошо разогреть и вылить в него омлетную смесь слоем 2,5-3 см. Сначала омлет запекают при небольшом нагреве, затем доводят до готовности в жарочном шкафу. При подаче нарезать на порционные куски.

Требования: Цвет светло-желтый. Консистенция пышная, пенная, пористая, упругая.



# Приготовление омлета фаршированного

Для фарша овощи нарезают кубиками или брусочками длиной 2-3 см, горошек прогревают и сливают отвар; кабачки, баклажаны, очищенные от кожицы, или нарезанные дольками грибы поджаривают. Подготовленные продукты заправляют соусом или сметаной и используют как фарш.

Омлетную смесь выливают на порционную сковороду с растопленным жиром и жарят. Когда масса слегка загустеет, на середину кладут фарш, закрывают с двух сторон загустевшей массой, придав форму пирожка, и дожаривают. Готовый омлет перекадывают на тарелку швом вниз. При отпуске поливают растопленным жиром.



# Приготовление блюд из творога



# Блюда из творога



Вареники  
с творогом



Сырники



Запеканка  
из творога

# Приготовление вареников с творогом

Из муки, воды и яиц замешивают густое тесто и раскатывают его в пласт толщиной 1,5–2 см. На одну половину пласта кладут рядами шарики фарша и закрывают их другой половиной пласта. Вареники вырезают специальными формами с заостренными краями. Края защипывают. Для приготовления фарша творог соединяют с яйцами, сахаром, солью и мукой, перемешивают и протирают.

Вареники опускают в кипящую подсоленную воду и варят 7–10 минут с момента закипания. Готовые вареники вынимают, дают стечь воде. Подают со сметаной, маслом, вишневым сиропом.



# Приготовление сырников

В протертый творог добавляют  $\frac{2}{3}$  нормы муки, яйца, растертые с сахаром или солью, ванилин. Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5–6 см, нарезают поперек, обваливают в муке и придают форму круглых лепешек толщиной 1,5 см. Обжаривают сырники на сковородах с обеих сторон и ставят в жарочный шкаф на 5–7 минут. Отпускают по 2–3 сырника на порцию со сметаной, со сметаной и сахаром или соусами (молочным, сметанным, клюквенным, яблочным или абрикосовым). Сырники можно готовить с манной крупой вместо муки.



# Приготовление запеканки из творога

Творог протирают, добавляют молоко, яйцо, сахар, манную крупу, хорошо вымешивают. Выкладывают слоем 3-4 см на противень, смазанный сливочным маслом, разравнивают и запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. при  $t$  220-280 С.

Требования: Поверхность ровная, без трещин, консистенция однородная. Цвет золотисто-желтый; вкус и запах, свойственные творогу.





# Интеллектуальная разминка?

1. Сколько берется соли на 1 кг. творога при приготовлении вареников?

10 грам

2. Сколько времени вареники могут находиться в холодильнике до тепловой обработки?

20 минут

3. Какую по форме кастрюлю лучше взять для варки вареников, низкую и широкую или высокую и узкую?



4. Рассчитайте какое кол-во воды необходимо взять для варки 2 порций?

1480 г.